Rok VII. Berlin w lutym 1901-go r. Nr. 2

Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. **Rękopisów** drobnych nie zwraca się.

Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz!
(J. Kochanowski).



Zdrowie!
ile cię cenić — ten tylko się dowie,
Kto cię stracił!...
(A. Mickiewicz).

P r z e d p ł a t a r o c z n a wynosi z przysyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. II. Abt. t 117. Numer osobny 25 fen. P r a w d z i w i e u b o d z y odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | Wydawca i redaktor odp: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32. | Luty.

Rozmyślania pozjazdowe.

Przez dra S. Kurkiewicza (Kraków).

(Czego przestrzegać u dzieci w domu — czego w szkole?)

Odnośnie do pierwszej części tego pytania, będącego sprawą wychowu dzieci, dość już zapewne słyszeliście skądinąd, czytaliście w „Przewodniku“, i zapewne jeszcze w łamach jego czytać będziecie. Na tem miejscu niech tylko wystarczy przypomnieć Wam tę podwalinę wychowania i zdrowiectwa (hygieny), t. j.: chowajcie dzieci zawsze tak, jakby one sierotami opuszczonemi będąc, miały się borykać w życiu z wszelakiemi przeciwnościami, do czego więc potrzeba o d p o r n e g o ustroju — czyli chowajcie dzieci w pewnego stopnia niewygodach, którym to sposobem najlepiej je uodparniacie (hartujecie). A przytem zdrowiectwo to Wam dopowiada, n i e p o z w a l a j c i e i m n i c z e g o n a d w i e k s w ó j, z a w c z e ś n i e, p r z y w ł a s z c z a ć s o b i e! — I w tym względzie zaczepiam przedewszystkiem o występek s a m i e n i a się (onanii), co do którego znowu panuje najlepszość (optymizm), więcej pono między lekarzami niż pomiędzy samymi winowajcami. — Nie mam zamiaru i nie mam tu miejsca na to, aby kruszyć kopję za tem, jakie następstwa u poszczególnej płci występek ten zazwyczaj sprowadza, jakie najgorsze sprowadzić zdoła itd., względnie nawet, czy wogóle jakie następstwa sprowadzą, (bo i o tem ludziska powątpiewają!) Zwracam tylko uwagę wszystkich na ten przykład i takie stawiam porównanie: Jeżeli kogoś w sile wieku będącego

spotka zmiana starcza, czy pod względem wzroku czy siły mięśniowej czy siły ruchów, czy przytomności umysłu i sił duchowych, czy tp., to nie ma lekarza, któryby się nie liczył z temi przedwczesnemi zmianami i tego „przedwczesnego zaniku“ nie uważał za coś poważnie złego. Jeżeli teraz dziecko, czynnie czy biernie, ma przywłaszczonemi jakiekolwiek potrzeby ustroju o 15 lub więcej lat wcześniej, to czyż możecie wątpić aby na chwilę, że to jest trucizną dla niego ?! Mięśnie zewnętrzne i kościec, to, o co my dziś najmniej dbamy i co najmniej cenimy, mogą być, zdawałoby się, nadużywane i przeciążane w wieku dziecięcym. Tymczasem pokazała się straszna prawda na skutkach zawczesnego używania dzieci do pracy w tworniach (fabrykach) it.p. ciężkiej pracy. A cóż dopiero mówić o układzie czulcowym (nerwowym), w którego jedynej mocy jest ta, tak jak i głód silna, potrzeba: popęd płciowy i z niego potem wynikająca rozkosz płciowa, należąca we fizjologii do „uczuć ogolnych“, całe ciało przenikających! Że przenika całe ciało, tego dowodem, że przez nadużycia płciowe, czy pod względem płcenia (spółkowania) czy samienia (onanii), [1]) przychodzi np., prócz rozstroju ogólno-czulcowego, a więc i umysłowego, do tak zwanych „nerwic odruchowych“, usadowionych w sercu, żołądku, itp., nieraz bardzo dotkliwych dla chorego i dla walczącego z niemi lekarza. A że z układu czulcowego także drogi „odżywcze” (troficzne) cierpią przez te nadużycia, mówiłem już, w l. 10. „Przew.” (zr. 1900) omawiając przyczynowość gruźlicy. — Niech więc sobie optymista nic nie robi z tego, gdy u dziecka zachodzi występek samienia, czynnego czy biernego, — ja na mocy dotychczasowego 5 letniego doświadczenia lekarskiego, pochwalam najzupełniej spostrzeżenia razemca (kolegi) Stanie wicza, o których pisałem w l. 10. „Przew.“, i radzę Wam przejąć się jego radą, „aby chłopców powyżej lat 7 nie oddawać pod opiekę bon.“ (Dz. Zj. str. 190.) Powszechnie chyba znanym jest duchoznawczy (psychologiczny) pewnik, że kobieta wobec dojrzałego mężczyzny staje w roli odpornej, natomiast wobec chłopca i młodzieńca w zaczepnej — wogóle, nietylko pod tym względem ostatecznego zbliżenia się. Stąd już mi nieraz uszy więdły, gdym słuchał od swoich poradków (pacjentów) podawane zdarzenia wyuzdania wobec którego z nich tej lub owej służącej, bony, ciotuni, pani majstrowej itp., ba nawet starych kobiet i kobiet, czemuś innemu wznioślejszemu się oddających — tak, że nie trzeba czytać „**Psychopathia sexualis**“ Krafft-Ebing'a lub czyjej innej.[2])

Wy, Matki, w tym kierunku, według moich spostrzeżeń, jeszcze tak ciemne, raczcież się pouczyć nieco o występku samienia, abyście wiedziały, pod czyim dozorem chłopcy się chować mają — abyście wiedziały, że jeżeli rzekomo boi się po nocach sam Adaś w łóżeczku i musi spać ze swoją wychowawczynią, lub coś podobnego, — to pierwszem lekarstwem dla niego dać owej jejmości »laufpas« jako najłagodniejszą karę, póki nerwy dziecka jeszcze całe!... Zważcie to, że gdy chowa dziecko, zwłaszcza w chłopięcym wieku, inna kobieta, nie sama matka. to jej bynajmniej nie w głowie doniosłość zadania wychowawczego, a więc i to nie, aby nie dawać nijakiego zgorszenia. A że do tego między pannami służącemi, bonami itp., jest wielki odsetek (procent) osób złamanych losem, a więc zwykle macinniczek (histeryczek), któreto do różnych dziwactw i wyuzdań są tak skłonne, przeto która nie kaleczy wychowanka swego drażniąc go bezpośrednio, ta posługuje się takimi sposobami, jak rozbieraniem się lub obnażaniem przy nim, załatwianiem potrzeb oddawania moczu, itp. wyrafinowaniami. Choćby ten chłopiec, w najlepszym razie,

[1]) — przyczem odgrywają ważną rolę jeszcze i te czynniki czy okoliczności, jak przedłużanie czyli przeciąganie rozkoszy, oddalanie jej szczytu, względnie przerywanie przebiegu takowej. Wogóle zaś, nawet w najsilniejszym ustroju męzkim, jest szczyt tej rozkoszy bardzo wielkim wydatkiem z energii i siły zapasowej układu czulcowego!

2). W tym względzie dużo się można dowiedzieć i od służby domowej, pałacowej, i t. d.

był doraźnie (zrazu) na to obojętnym, jednakże co oko raz widzi, to utkwi na potem w wyobraźni. — A ktoby chciał odeprzeć tem, że u dziecka nie ma żadnych wyobrażeń płciowych ni takich popędów, temu zwracam uwagę na zwykłe, odruchowe, nieświadome manipulowanie około swych części rodnych u dzieci płci obojga, jeszcze nawet nie umiejących chodzić — i na to, że u dzieci z chorobliwym układem czulcowym spostrzegano już w kilku zaledwie wiosnach życia (!) prawdziwe (typowe) samienie się, nieraz pono przez nikogo poprzód im nie pokazane. — Czy Wy, ciemne matki, z tem wszystkiem się liczycie? Czy Wy, wobec bladości i delikatności skóry dziecka — co Was nawet zwykle cieszy! — myślicie o innej tego przyczynie prócz, że ono »musi mieć glisty“ ?!...

Tempora mutantur! (— mienią się czasy!) W wiośnie życia, w której dawniej stryj, wuj lub brat starszy dawali kord do ręki, aby dziecko nim na tabliczce z piasku uczyło się robić pierwsze kreski rycerskiego abecadła, wodzi dziś, w tym lub owym domu, przewrotna wychowawczyni opętane niewiniątko po odludnych laskach i cienistych aleach, gdzie się uczy abecadła przyszłego zniszczenia nerwów!..

Jak zaś zapobiegać temu, aby w szkołach dzieci i młodzież płci obojga wzajemnie nie pouczały się o samieniu — co obecnie nawet na godzinie nauki w ławkach się praktykuje! — o tem niech myśli świadome nauczycielstwo i przyszli szkolni lekarze. —

Na co wogóle jeszcze pod względem zdrowia zwracać uwagę należy we wychowaniu domowem, nie tu miejsce do omawiania. — Przejdźmy do wychowania szkolnego — do którego, prócz postępowania z uczniami, należy nauczanie.

Prof. Bolesław Błażek (ze Lwowa) w swoim odczycie (s. 188 do 189 **Dzien. Zj.**) mówi, że badając pewnemi narzędziami [**aesthesiometer** swego przemysłu, zegar Hipp'a nowo urządzony (konstruowany), sygnał Deprezza] uczniów co do znużenia przez naukę, dochodzi do doświadczenia, że „uczeń siedząc przez 5 godzin w szkole, nigdy nie jest czynnym przez cały czas trwania nauki, a 55 odsetek (procent) uczniów pracuje tylko przez 3 godziny... Wszelkie wypracowania pisemne lub egzaminowanie ucznia wywoływały u niego "niestosunkowo «(nieproporcyonalnie) wysoki wzrost znużenia. „Przestanki" (pauzy) zaś międzygodzinne nie były w stanie dać" ustrojowi „(organizmowi) dostatecznego wypoczynku. Pod względem tygodniowej" rozporządzalności („dyspozycji") umysłu ucznia okazało się jemu, że ona najlepszą jest w środku tygodnia (środa lub czwartek), nigdy zaś w poniedziałek lub „po dłuższej przerwie w nauce.“ — Sprawozdawca dopatruje się dwojakiego rodzaju wad naszych szkół: 1) „wadliwego urządzenia“ izb szkolnych, przepełnienia w klasach i wogóle tych wszystkich czynników które niekorzystnie wpływają na fizyczny rozwój ucznia", (o których później); wady zasadniczej, „która niby przekleństwo ciąży na szkole, iż takowa „nie wytwarza ludzi, obywateli z wolnym sądem dobrego i zła, lecz jest fabryką przyszłych urzędników i niczem więcej... Uczeń więc stara się jak najprędzej uporać z egzaminami, któreby mu dały pewną pozycję w hierarchii urzędniczej, a poza tem widzi spokój, i tylko spokój! I to jest najkardynalniejszą wadą naszej szkoły i naszego wychowania“. — Sprawozdawca stawia następującą uchwałę (rezolucję): »Zjazd uznaje za potrzebne“ między innemi: „2) Zniesienie katalogów klasowych i natychmiastowego wpisywania doń not z odpowiedzi ucznia, a zastosowanie natomiast“ sokratesowskiego sposobu „(sokratesowskiej metody) uczenia, z zupełnem wykluczeniem wykładu w klasie [z wyjątkiem dziejów („historji“]. 3) Zniżenie ilości godzin szkolnych do czterech dziennie po 45 minut każda. 4) Zaprowadzenie 15 minutowej przerwy po każdej godzinie nauki. 5) Za-

prowadzenie boisk przy gimnazjach. 6) Zostawienie zupełnej swobody uczniom w sposobie zużytkowania“ przestanków („pauz“). 7) „Hygieniczny rozkład godzin. 8) Udzielanie przyrodnictwa „(historji naturalnej) na łonie przyrody.“

Piękne rzeczy i zdrowotne rady są w tej uchwale. — Zastanówmy się nad sokratesowskim sposobem uczenia. Osoby, z wychowańswem (pedagogią) bliżej zaznajomione, rozumieją ten sposób dokładniej i szczegółowiej. My przez nien rozumiejmy pytaniowy, przelewny (indukcyjny) sposób, gdzie uczeń drogą pytań i odpowiedzi, a stąd drogą wnioskową, dochodzi do własnych wiadomości, które nabywa. — Kto się przygląda kształceniu się dziecka w pierwszych latach życia, ten widzi, że właśnie podobnym pytaniowym sposobem wobec nas, dziecko trwale dowiaduje się o tem, czego jest chciwie (samo) ciekawem. Taki sposób uczy głęboko o rzeczy, uczy myślenia, a mniej nuży mózg, niż ten służbowy wykład p. profesora, który np. z takiej matematyki dotyczący wykład sam na pamięć wykmoszy, jest potem bezmyślnym recytatorem, nie lubiącym ubocznych pytań, bo... na nie niezdolny zwykle odpowiedzieć. Pod takim hebesem miałem zaszczyt być w klasach ostatnich gimnazyalnych, gdzie matematyka była dla nas biczem Bożym, zwłaszcza wobec karczemnego zachowania pana profesora! — Powiedzmy przy sposobności, że co do tego zachowania się wobec uczniów i postępowania z nimi, powinni nauczyciele mieć obowiązujący nie jeden jakiś bezwzględny sposób, lecz władzę osobniczenia (indywidualizowania), dyktowanego przez jakie takie wiadomości duchoznawcze (psychologiczne), wychowawcze (pedagogiczne) a przedewszystkiem lekarskie — aby raz zrozumieli to, że nerwowi, uczeń czy uczennica, mogą, w niekorzystnych warunkach do odpowiedzi wezwani, zapomnieć „języka w gębie“, choćby nie wiedzieć jak przygotowali się w domu, jakoteż, że odpowiadanie wobec gromady ludzi jest dla chorobliwie nieśmiałych katuszą!...

Dużo się da powiedzieć o wielkich błędach tego urzędowego nauczania, nieliczącego się z wrodzonem zamiłowaniem względnie niechęcią do pewnych przedmiotów, jakie (zamił. wzgl. niechęć) w każdym z nas istnieją. Wszak wiadomo, że każdy uczeń z zapałem przykładać się gotów tylko do jednego: albo do języków, albo do matematyki, albo do nauk przyrodniczych, albo do historji itd. Z jakiem uczuciem on się może uczyć, często dosłownie podyktowanego, do tego z opuszczaniem przy prędkiem pisaniu słów, wykładu nielubianego przez siebie przedmiotu! A umysł, pracując nad czemś z niechęcią, zanadto się wytęża! (Czytajcie „Przew. zdr.“ z. r. zeszł. l. 10., str. 77). — To samo urzędowe nauczanie spotyka się na niby szczegółowym (specjalnym) jakimś wydziale wszechnicy. Tu też jest prawie koniecznem, rzekomo dla ogólnego wykształcenia w danym rodzaju wiedzy, słuchać wszystkich możliwych wykładów, z których niektóre bywają takie, że... niestety słuchacze śpią... Lecz słuchać to jeszcze nie te katusze, co z tego potem zdawać przy zielono nakrytym stole, w szacie godowej czyli we fraku, która to szopa nazywa się **rygorozum.** Poszczególni uczeni, z których każdy nad swoim przedmiotem, jeżli nie zjadł zębów, to je wnet zje, na bezwzględnem stanowisku wymagania czasem równej sobie (!) wiedzy, stają w roli sędziów śmiałka. Ze względu na rodzaj zakresu wymaganej wiedzy, trzeba rygoroza nazwać karkołomną gimnastyką układu czulcowego (nerwowego), a ze względu na podstawy tego sądu, loterją, na której by wygrać nietylko szczęścia potrzeba, ale często bardzo małej stawki (małej wiedzy). Chwilka rozstrzyga o nagrodzie za ciężką pracę. nieraz całego roku. W czasach, gdy przepełnienie panowało np. na wydziale lekarskim, gdzie profesor nie mógł znać nawet mniej-

szości swoich uczniów z wykładów (oczywista nie mógł znać ich wiedzy, nie ich twarzy), było dopiero rygorozum chwilą wzajemnego zapoznania się. Ba, nawet jeszcze do tego, niestety, ułomność ludzka odgrywała wtedy rolę, i na usposobienie sędziego do sądzonego naprzód już, bywało wpływały takie okoliczności, jak zapytrywania polityczne, powierzchowność, ubiór (krój), i t. p. u sądzonego. Przypominając sobie przebieg egzaminów różnych ludzi, przychodzi się do zapatrywania, że ci, co odznaczyli się jako zdolni recytatorzy, gdzieś potem w życiu samodzielnem zamilkli. Tam, na otwartem morzu, przy łóżku chorego, gdzie brak straży ratunkowej, zwłaszcza w postaci specjalistów, profesorów, nie mając pęcherzy rozsądku własnego, utonęli... Z własnego przyglądu (obserwacji) tyle ośmielam się powiedzieć, że aby po otrzymaniu stopnia „w s z e c h nauk lekarskich" lekarz nie potrzebował na naukę dopiero p r a k t y c z n e g o a b e c a d ł a wstępować do szpitali na lat k i l k a i pracować za darmo, należy studja lekarskie uczynić n a p r z ó d i o d r a z u tak nauką praktyczną, jak jest praktyka aptekarska. Nazajutrz po tej deklamacji, jaką jest rygorozum, będące — jak mówił docent R. — „n i e p r a w i d ł o w y m s t a n e m u m y s ł u", zaczynają parować z głowy te wiadomości, do czego każdy w imię spokoju nerwów usilnie się przyczynia, i — na całe życie, nawet wielce wziętemu lekarzowi, pozostaje jako z u p e ł n i e w y s t a r c z a j ą c e w ł a ś n i e t y l e, i l e b y w y n i ó s ł z o s ł u c h a n i a s i ę w c z a s i e c z y s t o p r a k t y c z n y c h s t u d j ó w"... — Nikt się nie zastanowia nad tem, j a k n a u m y s ł d z i a ł a to niepomierne wytężenie pamięci przez wyuczanie się i rzekome przywłaszczenie sobie ogromnego zapasu wiedzy w oznaczonym czasie, z niepokojem w sercu „jak też pójdzie?"!... Niech tam sobie zdaniem dra Józefy J o t e y k o z Brukseli (str. 208 **„Dziennika Zjazdu"**) ośrodki duchowe ruchowe (psycho-motoryczne) będą wogóle „wytrwalsze na znużenie od narzędów obwodowych", z n u ż e n i e p r z y p r z y g o t o w a n i u s i ę d o t a k i e g o e g z a m i n u jest tak ciężkiem, że u osób neurastenicznych, którym życie dalsze powodzeniem lub t. p. nie przyniesie pokrzepienia, przychodzi raz na zawsze do nastroju czy rozstroju neurastenicznego, a tu i ówdzie do straszniejszego kalectwa!...

Walka z samieństwem (onanizmem).

W grudniowej lbie „Przewodn." zamieściliśmy ustęp w sprawie samieństwa (onanizmu) u naszej młodzi. W dzisiejszej lbie w „Rozmyślaniach pozjazdowych" zamieszczamy ustęp, poruszający przeważnie u chłopców ten występek. — Pod dając treść obu tych prac bacznej rozwadze naszych Czytelników, zabieramy na tem miejscu głos w sprawie w a l k i ze samieństwem.

W zeszycie styczniowym **Nowin lekarskich** w dziale „Hygiena" na str. 58, zamieszczono streszczenie pracy P r e i s s a z „Zeitschrift für Kinderforsch." 1900: **„Tajemne grzechy młodości jako przyczyna osłabienia naszego pokolenia"** — Przytaczamy stamtąd c e n n ą uwagę: „Przyczyną zboczeń, które spostrzegamy u dojrzalszej młodzieży szkólnej, są nietylko w y g ó r o w a n e jakoby w y m a g a n i a szkoły, lecz przeważnie też w y n i s z c z a j ą c e n a d u ż y c i a. Pierwszym obowiązkiem rodziców jest upominać dzieci. Młodzież potrzebuje wysiłku moralnego do stawiania oporu powabom popędu płciowego, to też w latach budzącego się popędu młodzież potrzebuje silnej podpory ze strony r o d z i c ó w" — i powtarzamy dosłownie rady zwalczania samieństwa, tamże podane:

„P a ń s t w o i s z k o ł a winny ogłosić drukiem odpowiednie wskazówki o tym przedmiocie i r o z d a w a ć m i ę d z y r o d z i c ó w l u b o p i e k u n ó w, gdy dzieci wstępują

do szkoły. Ławki w szkołach powinny być tak zbudowane, by można było kontrolować każdej chwili dolną część ciała dzieci, a jednocześnie takie, by wielogodzinne siedzenie nie powodowało podrażnienia. Nauczyciele nie powinni nigdy pozwalać dzieciom siedzieć w czasie przerw pomiędzy lekcjami, a nakazywać ruch. Ręce dzieci powinny zawsze spoczywać na pulpicie, kieszenie w spodniach powinny być nie z przodu lub boku, lecz więcej ku tyłowi. Zwyczaj chłopców trzymania rąk w kieszeniach jest często nieświadomie sposobnością do bawienia się częściami płciowemi, później zas staje się celowym. Rodzice w domu powinni się starać o zdrowy rozwój cielesny dzieci, o zapobieganie niebezpiecznym nawyknieniom. U chłopców trzeba pamiętać, że pod napletkiem nagromadza się wydzielina, która skutkiem gnicia i rozkładu powoduje drażnienie i swędzenie. Jeśli dzieci uskarżają się na swędzenie w rzyci, pamiętać należy, że sprowadzają to robaki *). Pokój sypialny powinien być zawsze dobrze przewietrzany, w nocy chłodny, w przeciwnym razie dzieci spią niespokojnie i łatwo się budzą. Nic nie jest niebezpieczniejsze nadleżenie w łóżku bez snu. Dzieci powinno się przyzwyczajać trzymać ręce na kołdrze, której nie należy robić z pierza. Rano powinny dzieci wstawać natychmiast po obudzeniu się; unikać należy przeładowania żołądka podczas wieczerzy. Alkoholu należy zabraniać, a także tytoniu, o ile można najdłużej.

U dziewcząt zważać należy, by sznurówki z przodu nie sięgały zbyt nisko, by ucisk nie drażnił brzucha. Ksiażki i towarzystwo należy kontrolować. Gdy u dziewczyny występuje blednica, potrzeba częstego porozumiewania się między nią i matką. To samo tyczy się ojca i syna, gdy ten wstępuje w wiek dojrzałości płciowej.

W leczeniu osłabienia płciowego u osób, które czują się nadmiernie wrażliwemi, stoi na pierwszem miejscu surowy rozkaz wstrzemięźliwości. Nieszczęściem jest, jeśli się im radzi przeciwnie. Łatwiej tu niestety radzić, niż słuchać. Chorzy ci bez podpory i pomocy nie łatwo odstępują od ulubionego nałogu. Obok umiarkowania w dyecie a zdrowej pracy cielesnej odwracającej uwagę od sfery płciowej, zaleca się przedewszystkiem leczenie zimną wodą. *) Ulubione często kąpiele nasiadowe są w tym przypadku nieodpowiednie. Lepsze skutki osięga się mięsieniem ze wstrząśnieniami w wodzie. Takie kąpiele podał Preiss."

O innych środkach zaradczych mówi także piszący w owych wyżej wspomnianych pracach w naszem piśmie.

List z Krakowa.

Szanowna „Redakcjo"!

Slicznie dziękujemy za „numer" okazowy, który nam Szan. „Redakcja" nadesłała, a w którym czytamy, że współpracownikiem może być każdy, kto jeno ma dobre chęci służenia dobru drugich, i potrzebne do tego wiadomości. —

Proszę mi jednak wybaczyć, że nie czysto po polsku piszę, ale używam słów dotąd powszechnie używanych, choć obcych, nieswojo brzmiących.

U nas zwieźli przekupnie „tradycyjną" **choinkę**, która przez grudzień odświeżać ma po naszych dupieńka zapomocą nitki, która musi poz wiśni. Każda wiśnia swoim ogonkiem zostaje przytwierdzona do

---

*) Czytaj o tem w lbie 12 „Przewodn." (Redakcja).

*) Stósowanie zimnej wody uważamy zwłaszcza u dzieci bardzo wrażliwych za podnietę zbyt ostrą; natomiast radzimy wprzód używać często kąpieli powietrznych i słonecznych a potem dopiero, po należytem zaprawieniu się ciała, stosować moażn także zimną wodę. (Red.)

sznych i smrodliwych mieszkaniach powietrze, i naśladować ożywczą leśną woń w górach, jaką we „wakacje“ nie każdemu z nas danem jest się napawać... Tymczasowo choinki porozstawiano w „aleje“, na czem nasze prastare Sukiennice, jeszcze „za Kazimierza budowane“, zyskują niezwykły urok. Żeby to one zawsze w takiem obramowaniu być mogły — jakżeby było ślicznie i zdrowo na „rynku“ głównym! — Wprawdzie mamy „oryginalne“ „plantacje“, jakich nam zazdroszczą inne miasta i narody, lecz „aleje“ te tworzą same prawie „kasztany“, które w dzień skwarny tylko tem bardziej zagęszczają powietrze. Tyle jest jakości czyli „gatunków“ drzew szpilkowych, mniej pod względem warunków „gruntowych“, wybretnych niż nasza jodła, świerk, sosna, i t. p., któreby powolutku mogły „ rugować“ kasztany, i służyć nam swoją zbawczą dla płuc, „balsamiczną“ wonią rozmaitego rodzaju „terpentyny“ — lecz o tej zamianie nie pomyślą nasi radcowie z odpowiedniej „komisji“, przemyślającej jeno nad dywanowemi wzorzystośćami trawników i nad innemi „salonowemi“ upiększeniami „plantacji“, na których oni rok rocznie zabraniają „plakatami“ rozsiadać się na ławkach „licho ubranej gawiedzi“ (tak!)... W porównaniu z niemi „plantacje“ podgórskie mają nierównie więcej „alei“ iglastych.

Osobliwością krakowską w odwrotnym kierunku są „ubikacye“, gdzie odbywa się sprzedaż owoców, tego tak szlachetnego a pożytecznego daru niebios i ziemi, jak n. p. w małym rynku. Przedewszystkiem niema takiego sprzętu domowego, któryby czy tej czy u owej „firmy“ nie znalazł zastósowania jako „lada“ czy schowanie na towar. A niema tak brudnej szmaty, którаby za „obrus“ do rozłożenia towaru służyć nie mogła...: Czy w innych krajach też takie pod tym względem pluchostwo panuje?... W tak „idealnie“ „konstytucyjnych“ warunkach swobodnie rozradzają się wszelakie „bakterje“, szydząc w skutkach z tych, którzy spożywają owoce dla pokrzepienia się... A już szczytem hygieny jest wicie wiązek przednio przebyć drogę przez usta[!] „firmowej“ pani, której ślina nie wiedzieć na co tu potrzebna, w dzisiejszych czasach suchot, syfilis, i t. p. nieszczęść, niechodzących po ziemi, jeno po ludziach...

Zasyłam serdeczne życzenia Pismu na nowy [siódmy] rok pracy nad zdrowiem ludzkości.

Pełen „szacunku“
Krakowiak.

Przestrogi i rady.

Sen i zdrowiectwo nocy. Długość snu zależy od wieku, płci, zapasu sił i zdrowia, stopnia znużenia, pory roku, klimatu itd. Wogóle, póki człowiek młodszy, tem więcej potrzebuje snu, starszy — mniej. Niemowlę śpi prawie ciągle i budzi się tylko wtedy, jak mu się jeść zachce. Dorosły przesypia trzecią część, a małe dziecko więcej niż połową życia. Kobiety potrzebują więcej snu, niż mężczyzni, osoby słabowite, cierpiące, nerwowe, bezkrwiste, więcej niż silne i krwiste. Pracujący umysłowo dłużej śpią, mózg bowiem ich, strudzony wyczerpującą pracą potrzebuje dłuższego wypoczynku, niż tych, których wyłącznem zajęciem praca cielesna. Lecz nie tylko niedosypianie, ale i kładzenie się spać w niewłaściwej porze, jest wielce szkodliwe dla zdrowia. Najwłaściwszą i najbardziej wymaganiom przyrody i zdrowiectwa odpowiadającą porą do snu, jest noc. Podczas nocy zmniejsza się liczba wrażeń, jakie podczas dnia pobudzają zmysły nasze. Sen też dzienny nie jest nigdy tak pokrzepiający, jak wśród nocy, jest lekki, przerywany i nie daje tego przyjemnego uczucia, jakiego się doznaje po dobrze przespanej nocy. Przeciwnie sen nocny jest zwykle spokojny, głęboki, posilny i najlepiej wyrównywa straty poniesione przez ustrój podczas czuwania. Najlepiej jest wcześnie wstawać a również i wcześnie kłaść się spać. Sen nieregularny pociąga za sobą zaburzenia wymiany pierwiastków i sprowadza w końcu chorobę.

Odpoczynek więc nocny, to niezmiernie ważna sprawa dla naszego ustroju.

Skutki kuracji solnej. Jak wiadomo, polecał nie tak dawno pewien lekarz angielski zwyczajną sól kuchenną jako radykalny środek przeciw wielu chorobom. W Nowym Yorku przyjęto z wielkim zapałem „światłą“ tę radę i poczęto gorliwie się leczyć solą — rozumie się zatem, że tam najpierw ukazały się nieprzyjemne [illegible]tki takiej kuracji. Otóż wsk[illegible]miernego używania soli za[illegible]o dużo osób i to często niebezpiecznie na gnilec (szkorbut) i poczynali cierpieć na szybkie wypadanie włosów. Obecnie o kuracji solnej nikt tam nie chce nic wiedzieć a aptekarze w Nowym Yorku mają pono kłopot przy nastarczeniu środków zaradczych i leczniczych, które lekarze zapisują przeciw gnilcowi. — Spodziewamy się, iż nasze czasopisma, które swego czasu o kuracji solnej polecająco pisały, teraz swych czytelników ostrzegą przed zbytniem używaniem soli. (Patrz „Przew. zdr.“ z r. 1896 str. 63.)

Rozmaitości.

Wódka a elektryczność. W Magdeburgu przy tamtejszej kolei elektrycznej zrobiono ciekawe spostrzeżenie co do wpływu elektryczności na alkoholików czyli pijaków. Prąd elektryczny działa zabójczo zwykle dopiero przy napięciu i sile 500 wolt. Tymczasem zdarzył się wypadek, że dwóch ludzi, zajętych przy kolei, po obfitem uraczeniu się wódką zostało śmiertelnie porażonych prądem o sile: jeden 130, a drugi 220 wolt. Wobec tego, zarząd kolei magdeburskiej zakazał zajętym przy elektryce robotnikom używać wódki pod grozą natychmiastowego wydalenia ze służby. Doświadczenia te oczywiście dowodzą, że alkohol nie wzmacnia, ale przeciwnie bardzo obniża i osłabia siłę i odporność człowieka.

Przeciw paleniu tytoniu rozwinęła się w prasie angielskiej agitacja, która zwraca się szczególniej przeciw nałogowi nieletnich chłopców. Faktem jest, że spotyka się obecnie dziesięcio-letniego wyrostka częściej z papierosem, niźli karmelkiem w ustach.

Zgubne skutki takiego nałogu malców, o których rodzice ich najczęściej nie mają pojęcia, są zanadto widoczne, aby je aż udowadniać. Dość wskazać na zastraszający wzrost chorób nerwowych i żołądkowych u chłopców niżej lat szesnastu. Prasa angielska nawołuje społeczeństwo do naśladowania Ameryki Północnej, która na wiele lat wyprzedziła Europę w powściąganiu tego nałogu nieletnich obywateli osobnem prawem, które na każdego palacza nie liczącego lat szesnastu nakłada ciężkie stosunkowo kary. Według rozporządzenia wydanego przez sędziego miejskiego Adama Schatra w Mount Vernon, każdy chłopak przytrzymany na ulicy z papierosem w ustach, winien być bezwłocznie aresztowany. Nie pomagają w ówczas prośby rodziców; nałogowy malec musi przepisany czas przesiedzieć o chlebie i wodzie, co najczęściej kończy się z pożytkiem dla niego, a szkodą sprzedawców tytoniu.

Przeciw sacharynie itp. sztucznym słodyczom wypracowano w niemieckim urzędzie państwowym zarys opodatkowania jako też pewnego ograniczenia w kupiectwie. Wedle wspomianego zarysu wszelkie sztuczne słodycze mają być sprzedawane tylko w aptekach a więc w istocie jako środki medyczne. Następnie ma być przepisane urzędowe badanie na zawartość sacharyny w środkach spożywczych a szczególnie w piwie. Ze względu na zdrowie ludzkie jako też na niesumienna reklamę fabrykantów sztucznych tych wyrobów mających zastąpić tak ważny dla nas cukier (zachwalanych pod coraz to inną nazwą np. „Cuckerin” „Rondolin” należy powyższe zamysły rządu bardzo pochwalić. Zresztą zwracamy uwagę na wywody nasze podane w osobnym ustępnie w Przew. zdr. 1896 str: 44.

Czcionkami i tłoczbą Stanisława Tomaszewskiego w Bydgoszczy.